

C.E.I.P. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ. Al objeto de que Uds. conozcan las comidas que su hijo/a realiza en el comedor, para así poder completarlas en casa, les relacionamos los menús correspondientes al mes de San Martín del Tesorillo

OCTUBRE 2025

Semana del 1 al 3 de Octubre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	ESPAGUETIS (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne, sal)	PUCHERO	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	FIESTA LOCAL	ARROZ SALTEADO
<b>2º PLATO</b>	CALAMARES FRITOS	PRINGÁ	BOCADITOS DE ROSADA		LOMO AL HORNO CON NATA
<b>ACOMPAÑANTE</b>	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)		PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
<b>POSTRE</b>	MANDARINA	YOGUR	PERA		PLÁTANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

**Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.**

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

**OCTUBRE 2025**

Semana del 6 al 10 de Octubre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	MACARRONES (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, atún, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	GUISO DE PATATAS (Patatas, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	PUCHERO	FIESTA PROVINCIAL
<b>2º PLATO</b>	CROQUETAS	CARNE AL HORNO (carne y sal)	PESCADO AL HORNO	PRINGÁ	
<b>ACOMPAÑANTE</b>	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	
<b>POSTRE</b>	MANZANA	PERA	YOGURT	PLÁTANO	

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

**Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.**

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**

C.E.I.P. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ. Al objeto de que Uds. conozcan las comidas que su hijo/a realiza en el comedor, para así poder completarlas en casa, les relacionamos los menús correspondientes al mes de San Martín del Tesorillo

**OCTUBRE 2025**

Semana del 13 al 17 de Octubre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	FIESTA	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento)	ESPAGUETIS (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne, sal)	ESTOFADO	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, maíz, atún, aceitunas)
<b>2º PLATO</b>		TORTILLA DE PATATAS	PINCHITOS	CALAMARES FRITOS	CARNE EN SALSA Y ARROZ SALTEADO (carne, cebolla, ajo, pan rallado, almendras, vino, zanahoria)
<b>ACOMPAÑANTE</b>		PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
<b>POSTRE</b>		MANDARINA	YOGUR	PLÁTANO	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

**Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.**

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

C.E.I.P. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ. Al objeto de que Uds. conozcan las comidas que su hijo/a realiza en el comedor, para así poder completarlas en casa, les relacionamos los menús correspondientes al mes de San Martín del Tesorillo

**OCTUBRE 2025**

Semana del 20 al 24 de Octubre

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>1º PLATO</b>	MACARRONES CON CHORIZO (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, chorizo, aceite, sal)	CREMA DE CALABACIN (calabacín, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	GUISO DE PATATAS Y CHOCOS (Patatas, chocos, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ARROZ CALDOSO	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, maíz, atún, aceitunas, aceite, vinagre, sal)
<b>2º PLATO</b>	PALITOS DE MERLUZA	POLLO ASADO CON ARROZ SALTEADO	SALCHICHAS AL VINO (salchichas frescas, aceite cebolla, ajo, sal y vino blanco)	TORTILLA DE PATATAS	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo)
<b>ACOMPAÑANTE</b>	<b>PAN Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, zanahoria, aceitunas)	<b>PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, brotes de soja)	<b>PAN Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, zanahoria, aceitunas)	<b>PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, brotes de soja)	<b>PAN Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, zanahoria, aceitunas)
<b>POSTRE</b>	MANZANA	PLÁTANO	YOGUR	PERA	MANZANA

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

**Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.**

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**

C.E.I.P. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ. Al objeto de que Uds. conozcan las comidas que su hijo/a realiza en el comedor, para así poder completarlas en casa, les relacionamos los menús correspondientes al mes de

San Martín del Tesorillo

OCTUBRE 2025

Semana del 27 al 31 de Octubre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	MACARRONES (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	SOPA DE PESCADO (pescado, cebolla, pimiento, patatas, ajo, zanahoria, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, maíz, atún, aceitunas, aceite, vinagre, sal)
<b>2º PLATO</b>	CROQUETAS DE CARNE	PESCADO AL HORNO	ALITAS DE POLLO	TORTILLA DE PATATAS	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo)
<b>ACOMPAÑANTE</b>	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	
<b>POSTRE</b>	MANZANA	MANDARINA	YOGUR	PLATANO	

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

**Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.**

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.